

1月の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ	朝のおやつ
			熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
1日 (水)	元旦						
2日 (木)							
3日 (金)							
4日 (土)	自由献立日	牛乳 ポーロ	保育を希望される方は お弁当の持参をよろしくお願いいたします。			牛乳 レーズン ビスケット	
6日 (月)	あべんとう日	牛乳 ウエハース				牛乳 レーズン ポーロ	
7日 (火)	ごはん 白糸タラのカレー風味揚げ 豚肉とかぶの煮物 スープ(チンゲン菜、ごぼう) みかん缶	牛乳 ほうれん草 ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ゴマ油 バター	牛乳 豆乳 豚肉 タラ	レーズン ほうれん草 みかん缶 人参 チンゲン菜 ごぼう かぶ いんげん	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
8日 (水)	ごはん 鶏肉のクリームシチュー 白菜と玉子の青さサラダ オレンジ	牛乳 チーズサンド	ごはん 食パン 油 三温糖 じゃがいも	牛乳 チーズ 鶏肉 玉子	レーズン ほうれん草 白菜 人参 たまねぎ オレンジ あおさ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
9日 (木)	納豆ご飯 豚肉とじゃがいものおかか炒め 大根ときゅうりのサラダ みそ汁(はなふ、たまねぎ)	牛乳 さつまいもの 黄金焼き	ごはん 小麦粉 さつまいも 三温糖 油 焼き麩 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 納豆 豚肉 みそ かつお節	レーズン 人参 大根 たまねぎ きゅうり	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
10日 (金)	ごはん カラスカレイの和風焼き ひじきの煮物 みそ汁(白菜、焼き麩) ヨーグルト	牛乳 ジャム スコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 さつまいも 焼き麩 バター	牛乳 豆乳 豚肉 みそ ヨーグルト カレイ	レーズン ひじき 白菜 ねぎ 人参	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
11日 (土)	カレーライス 大根のマヨサラダ オレンジ	牛乳 ウエハース	ごはん 油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉	レーズン 人参 たまねぎ 大根 コーン きゅうり オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
13日 (月)	成人の日						
14日 (火)	ごはん 助宗タラのパン粉焼き じゃがいものコンソメ煮 豚汁(豚肉、たまねぎ、しめじ) ヨーグルト	牛乳 チーズ スコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 マヨネーズ パン粉 バター じゃがいも	牛乳 豆乳 チーズ 豚肉 みそ ヨーグルト	レーズン しめじ 人参 たまねぎ コーン キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
15日 (水)	鉄分強化!ふりかけごはん 松風焼 紅白なます すまし汁(ソーメン、ごぼう)	牛乳 きな粉 クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 そうめん パン粉 ごま	牛乳 きな粉 豚肉 みそ 鶏肉	レーズン ねぎ 人参 大根 ごぼう きゅうり あおさ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット



		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ	朝のおやつ
			熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
16日 (木)	ごはん 鮭のみそあんかけ 豚肉の切干大根 すまし汁(かぶ、はなふ) オレンジ	牛乳 レーズン 蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 焼き麩	牛乳 豆乳 豚肉 みそ 鮭	レーズン 切干大根 しめじ 人参 たまねぎ 小松菜 かぶ オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
17日 (金)	ごはん 焼き鳥風ソテー 高野豆腐と野菜のナムル みそ汁(わかめ、たまねぎ)	牛乳 ミルクくずもち	ごはん 油 片栗粉 三温糖 さつまいも ゴマ油	牛乳 みそ 高野豆腐 鶏肉 きな粉	レーズン 人参 チンゲン菜 たまねぎ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
18日 (土)	スパゲッティナポリタン チンゲン菜と人参の和え物 みそ汁(かぼちゃ、わかめ)	牛乳 ビスケット	バター 油 小麦粉 三温糖 スパゲッティ	牛乳 豚肉 豆乳	レーズン パプリカ ピーマン 人参 チンゲン菜 たまねぎ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
20日 (月)	あつたか鶏肉うどん かぼちゃサラダ りんご	牛乳 納豆巻き	ごはん 三温糖 うどん マヨネーズ	牛乳 納豆 油揚げ 鶏肉	レーズン 焼きのり りんご 人参 たまねぎ きゅうり キャベツ かぼちゃ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
21日 (火)	★ランチBOXデー★ レンコンの炊き込みおにぎり 白糸タラのカレー風味揚げ さつまいものきんぴら みそ汁(わかめ、油揚げ) みかん	牛乳 シュガー トースト	ごはん 食パン 三温糖 油 片栗粉 さつまいも 小麦粉	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ タラ	レーズン レンコン みかん ピーマン 人参 チンゲン菜 わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
22日 (水)	納豆ごはん 豚肉とじゃがいものおあかか炒め 大根ときゅうりのサラダ みそ汁(はなふ、たまねぎ)	牛乳 ゆりかご セサミポーロ	ごはん 片栗粉 粉糖 油 ごま 焼き麩 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 きな粉 納豆 豚肉 みそ かつお節	レーズン 人参 大根 たまねぎ きゅうり	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
23日 (木)	♥お誕生会♥ 福笑いライス お煮しめ すまし汁(ソーメン、たまねぎ) りんご	牛乳 お誕生 ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 そうめん さといも	牛乳 鶏肉 ハム 高野豆腐	レーズン りんご 人参 たまねぎ ごぼう きゅうり いんげん あおさ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
24日 (金)	ごはん 鶏肉のクリームシチュー 白菜と玉子の青あおさサラダ オレンジ	牛乳 きな粉 ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 じゃがいも	牛乳 きな粉 鶏肉 玉子	レーズン ほうれん草 白菜 人参 たまねぎ オレンジ あおさ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
25日 (土)	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ(白菜、わかめ)	牛乳 ウエハース	ごはん 油 小麦粉 三温糖 マヨネーズ スパゲッティ じゃがいも バター	牛乳 豚肉 玉子	レーズン パセリ 白菜 人参 たまねぎ わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
27日 (月)	ごはん カラスカレイの和風焼き ひじきの煮物 みそ汁(白菜、焼き麩) ヨーグルト	牛乳 かぼちゃ クッキー	ごはん 小麦粉 油 焼き麩 さつまいも 三温糖	牛乳 豚肉 みそ カレイ ヨーグルト	レーズン ひじき かぼちゃ 白菜 人参	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
28日 (火)	油揚げと人参のごはん 鶏のから揚げ キャベツとトマトのおかか和え みそ汁(たまねぎ、わかめ)	牛乳 お麩ラスク	ごはん 三温糖 焼き麩 油 片栗粉 ゴマ油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 きな粉 油揚げ みそ 鶏肉 かつお節	レーズン 人参 トマト たまねぎ キャベツ わかめ あおさ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
29日 (水)	ごはん 助宗タラのパン粉焼き じゃがいものコンソメ煮 豚汁(豚肉、しめじ、たまねぎ) ヨーグルト	牛乳 レーズン スコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 マヨネーズ パン粉 バター じゃがいも	牛乳 豆乳 豚肉 みそ タラ ヨーグルト	レーズン しめじ 人参 たまねぎ コーン キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
30日 (木)	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉とたまねぎのオイスター炒め ツナと大根のサラダ みそ汁(さつまいも、ごぼう)	牛乳 人参 クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ゴマ油 さつまいも	牛乳 みそ 鶏肉 ツナ缶	レーズン 人参 たまねぎ 大根 ごぼう わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
31日 (金)	スパゲッティナポリタン チンゲン菜と人参の和え物 コーンクリームスープ	牛乳 じゃこ おにぎり	ごはん 油 小麦粉 三温糖 スパゲッティ バター	牛乳 しらす 豚肉 豆乳	レーズン パプリカ ピーマン 人参 チンゲン菜 たまねぎ クリームコーン缶	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ

1月食育だより

新年あけましておめでとうございます。今年はどうような発見や感動に出会うことができるでしょうか。寒さが厳しくなり、年末年始から楽しい行事が続くことで生活リズムや体調が崩れやすい時期です。手洗いうがいをしっかり行い、よく食べてよく動き、夜はしっかりと休んで、元気いっぱいにごしましよ♪

1月の行事食と食べ物

正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、家族が元気で暮らせるようにと約束してくれる神様です。現在は、1月1日から3日までを三が日、1月7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」と言うところが多いようです。

◇おせち◇



「おせち料理」は、もともと季節の変わり目の節句(節供)に神様へお供えた料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえば正月料理をさすようになりました。それぞれの食材に願いがこめられています。

◇七草がゆ(1月7日)◇



「春の七草」を加えたおかゆを食べてお正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を折ります。「春の七草」とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。

◇お雑煮◇



歳神様に供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理が「雑煮」です。地方色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風としょうゆ仕立て(すまし仕立て)の関東風があります。この他にも全国に特色ある雑煮があり、また家庭によっても様々です。

◇鏡開き(1月11日)◇



鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康にお祈りする行事といわれています。(地方によって日にちが異なります)

◇小豆粥(1月15日)◇



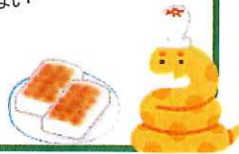
新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられます。小豆の赤い色には、悪いものを追い払う力があるといわれています。

お餅の食べ方に注意!

お餅は日本の伝統的な食べ物です。お子様の成長に合わせて「喉に詰まらせるので危ない」と言って出さないのではなく、食べ方に十分注意しながら、おいしく食べましょ♪

【お子様が食べる際の注意点】

- ・先に汁物や飲み物等の水分でのどを潤す
- ・小さめにちぎる ・きな粉などをまぶして食べやすくする
- ・切れ込みを入れて焼く ・口に入れさせすぎない
- ・ゆっくりよく噛むようにする
- ・食べながら遊ばない、お喋りしない
- ・目を離さない



親子クッキングのすすめ

「料理を教える=包丁を持たせる」だけではありません。まずは包丁を使わなくてもできる簡単なサラダがおすすめです♪



- ★ちぎる・・・レタスやキャベツをちぎってみましょ。
- ★洗う、茹でる・・・水を使って洗う作業や、食材を鍋に入れる作業も子ども達にとっては大きな経験です。
- ★もむ・・・野菜とごま油・塩少々をビニール袋に入れてもみこむだけで野菜がおいしく食べられます。
- ★まぜる・・・調味料をよく混ぜ合わせるだけで簡単手作りドレッシングができます。

酸味をやわらげるのに砂糖を加えてもOK!



食育クイズ

旬の野菜についてのクイズです。是非お子様と一緒に考えてみて下さい!

Q.ブロッコリーの上から水をかけると水はどうなるでしょう!

- ①ブロッコリーにはじかれる
- ②ブロッコリーの隙間を通して、下に流れる
- ③ブロッコリーの中に吸収される



A.答えは①ブロッコリーにはじかれるです!
ブロッコリーをみると表面に白い粉のようなものがこれは「ブルーム」という植物由来の天然物質で、乾燥やバイ菌、虫から身を守る保護バリアの役割をしています☆

Q.レンコンは穴はいくつでしょう!

- ①5個
- ②10個
- ③13個



A.答えは②10個です!
品種や個体差もありますが、おおむね中央に1個、その周りに9個の計10個の穴が開いています♪
酸素が少ない沼や水の中に生えているレンコンにとってこの穴は空気の通り道です♪水上の葉と繋がっています!